**Campagne courriel de 2021 – Activité physique – Mouvement conscient**

**Résumés hebdomadaires par courriel**

Semaine 1 : Bougez dès maintenant

Votre corps est conçu pour bouger, mais nous passons une grande partie de notre journée en position assise! Découvrez la valeur des microrafales et découvrez comment introduire de l'activité physique dans votre journée en la combinant avec des choses que vous faites déjà.

Semaine 2 : Sur la voie de réussite

Comment pouvez-vous tirer le meilleur parti de votre engagement à bouger? Tout est une question de MATS! Renseignez-vous sur la manière de maximiser votre réussite et découvrez les éléments nécessaires pour créer votre propre salle de sport à domicile - sans vous ruiner!

Semaine 3 : Maximisez vos minutes

Nos journées sont chargées, mais nous pouvons toujours trouver du temps pour faire de l'exercice. Il se peut que nous devions tout simplement repenser notre approche. Renseignez-vous sur la façon de tirer parti de l'accumulation des habitudes et jetez un coup d'œil à quelques conseils faciles pour vous aider à retrouver plus de temps pour vous mettre en forme.

Semaine 4 : Asseyez-vous moins et bougez plus

Trop de temps en position assise nuit à notre esprit et à notre corps. Découvrez quelques moyens simples de vous libérer de votre sédentarité et de vous permettre de bouger davantage. Nous partageons également certains étirements faciles que vous pouvez exécuter tout au long de la journée pour vous permettre de rester concentré et productif. Plus vous bougerez, mieux vous vous sentirez!